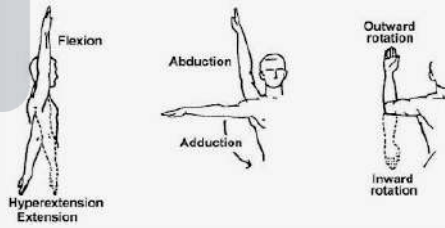


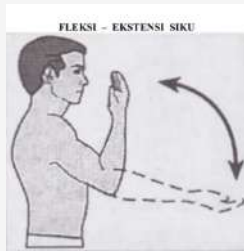
02.

Gerakan Bahu



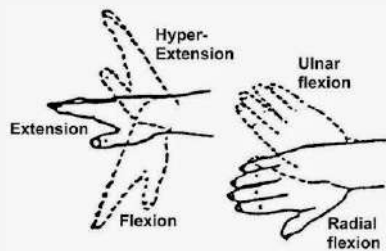
03.

Gerakan Siku



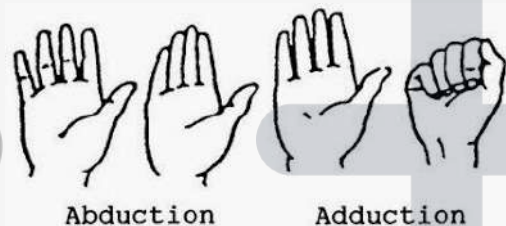
04.

Gerakan Pergelangan Tangan



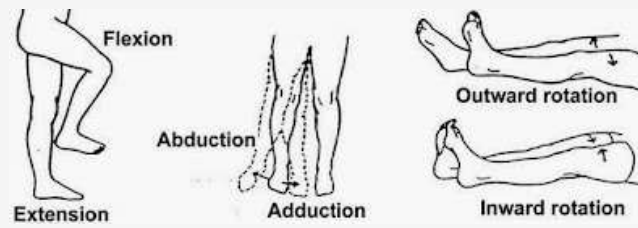
05.

Gerakan Jari Tangan



06.

Gerakan Panggul



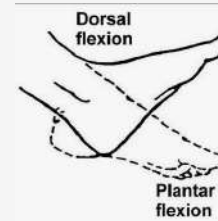
07.

Gerakan Lutut



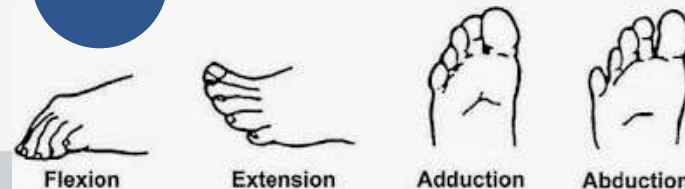
08.

Gerakan Pergelangan Kaki



09.

Gerakan Jari Kaki



NB : Latihan di lakukan 9x pengulangan per gerakan dan tidak di paksakan



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT

RSUD MOHAMMAD NATSIR

Jl. Simpang Rumbio kota Solok Telp (0755) 20003



No. Leaflet : 481/007/UMUM-PKRS/2022



STROKE

Disusun oleh :
Davit Julion, A.Md.Ftr



RSUD M NATSIR PKRS



RSUD M NATSIR PKRS



rsudmnatsir_pkrs



rsudmnatsir.sumbarprov.go.id

APA ITU STROKE ?

Stroke adalah gangguan fungsi otak akibat aliran darah otak mengalami gangguan (berkurang), akibatnya nutrisi dan oksigen yang dibutuhkan otak tidak terpenuhi dengan baik.

SIAPA YANG BERESIKO TERKENA STROKE ?

- Hipertensi
- Penyakit jantung
- Diabetes Mellitus (DM)
- Kolesterol tinggi
- Merokok
- Alkohol
- Stress
- Kegemukan
- Kurang Olahraga

BAGAIMANA ANDA MENGENALI STROKE ?

- Hilang rasa atau lemah pada satu sisi tubuh
- Kebingungan dan kesulitan berbicara
- Penglihatan mendadak terganggu
- Kesulitan berjalan dan kehilangan keseimbangan
- Sakit kepala parah secara tiba-tiba tanpa diketahui penyebabnya

APA AKIBAT STROKE ?

- Lemah pada otot-otot wajah yang membuat satu sisi wajah turun
- Kesulitan mengangkat kedua lengan akibat lemas atau mati rasa
- Kesulitan berbicara
- Kesemutan
- Kesulitan mengenal wajah (prosopagnosia)

BAGAIMANA MENCEGAH STROKE ?

- Menjaga tekanan darah agar tetap normal
- Tidak merokok dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol
- Menjaga berat badan ideal
- Berolahraga secara rutin
- Menjalani pemeriksaan rutin untuk mengetahui penderita



Fisioterapi Bagi Penderita Stroke

Manfaat fisioterapi bagi penderita stroke adalah untuk mengatasi kekakuan otot, mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kemampuan gerak.

Latihan fisioterapi bagi penderita stroke

01. Gerakan Leher



Flexion



Extension



Hyper-extension



Rotation



Lateral flexion



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
RSUD MOHAMMAD NATSIR
Jl. Simpang rumbio kota solok telp (0755) 20003



481/010/UMUM-PKRS/2022

TERAPI LATIHAN UNTUK LANSIA

APA ITU TERAPI LATIHAN ?

Terapi Latihan adalah salah satu modalitas dalam Fisioterapi yang pelaksanaannya menggunakan Latihan- latihan gerak tubuh

**INSTALASI REHABILITASI MEDIK
FISIOTERAPI**



MANFAAT TERAPI LATIHAN

- Mengurangi rasa nyeri
- Relaksasi otot dan persendian
- Mengurangi oedema/ pembekakan otot

KELUHAN YANG SERING DIALAMI LANSIA

- Nyeri Lutut
- Nyeri Punggung Bawah
- Nyeri Bahu
- Nyeri Leher

Masalah yang terjadi pada lansia akibat dari pengapuran tulang dapat menimbulkan kerusakan pada persendian maupun jaringan ikat serta otot yang ada disekitar persendian sehingga timbul nyeri

BY : JIHAN HAURA PUTRI E, S.FTR

Terapi Latihan untuk Lutut

#1 Quad Sets



#2 Hamstring Sets



#3 Straight Leg Raise



#4 Bridging



Dosis Latihan :
Lakukan 8 kali hitungan pada setiap gerakan dan ulangi 3-5 kali

KUNJUNGI YOUTUBE RUMAH SAKIT UNTUK MENGAkses VIDEO TERAPI LATIHAN



RSUD M. NATSIR PKRS

Terapi Latihan untuk Nyeri Leher dan Nyeri Bahu



10 back and forth tilts



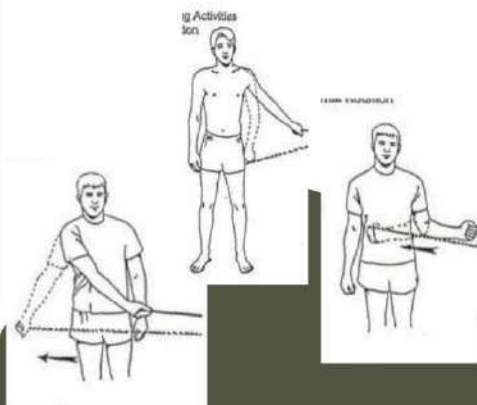
10 side-to-side tilts



10 neck rotations



10-count press 10-count press



Dosis Latihan :
Lakukan 8 kali hitungan pada setiap gerakan dan ulangi 3-5 kali

INSTALASI REHABILITASI MEDIK FISIOTERAPI

Terapi Latihan untuk Nyeri Punggung bawah



Stretch

5

by

Dosis Latihan :
Lakukan 8 kali hitungan pada setiap gerakan dan ulangi 3-5 kali